

2024年4月



献立予定表(ばら・ゆり・すみれ)



栄保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの
1	月	<入園式> メロンパン ジュース		メロンパン、ジュース		
1年間元気に過ごせるように「元気お守り」をクッキーで作ります!						
2	火	白身魚のポテトクリーム焼き 小松菜の納豆あえ かき玉汁 バナナ	牛乳 お守りクッキー	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま、米	牛乳、あかうお、卵、納豆、バター、いりこ	バナナ、クリームコーン、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、わかめ
3	水	春野菜のクリーム煮 スクランブルエッグ コールスローサラダ ふりかけ	牛乳 手づくりふりかけおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、ハム、しらす干し、いりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス、こまつな
4	木	さばのカレー揚げ 洋風炒り豆腐 きのこスープ バナナ	おやつ焼きビーフン	ビーフン、小麦粉、油、ごま油、米	さば、豆腐、卵、ベーコン、バター、いりこ	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、コーン、ピーマン、いんげん、椎茸
5	金	親子丼 ひじきとほうれん草のごまサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	カルビスゼリー	三温糖、ごま、米	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、カルビス、みそ、油揚げ、ゼラチン、いりこ	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、グリーンピース、ひじき、椎茸、レモン、わかめ
6	土	わかめうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	コーンフレーク	うどん、コーンフレーク、三温糖	牛乳、鶏肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸、わかめ
7	日	休 日				
8	月	肉じゃが 小松菜の磯和え なめこのみそ汁 チーズ	牛乳 じゃこトースト	じゃがいも、食パン、しらす、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、豆腐、チーズ、みそ、しらす干し、チーズ、いりこ	こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、もやし、だいこん、グリーンピース、のり、ねぎ、青のり
9	火	鮭のパン粉焼き ひじきの五目煮 麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 くろがねもち	さつまいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、パン粉、マヨネーズ、麩、油、米	牛乳、さけ、豆腐、ちくわ、きな粉、油揚げ、いりこ	オレンジ、にんじん、えのきだけ、いんげん、ひじき、ねぎ、青のり
10	水	チキンピカタ パスタサラダ ポトフ バナナ	牛乳 鮭おにぎりとピースご飯	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、さけ、いりこ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、ピーマン、アスパラガス
11	木	さわらの梅照り焼き 切干大根のごま和え さつま汁 みかん缶	牛乳 キャロットホットケーキ	さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、メープルシロップ、ごま、油、砂糖、米	牛乳、さわら、卵、みそ、いりこ	にんじん、みかん、だいこん、ごぼう、切り干しだいこん、きゅうり、ねぎ、うめ干し
12	金	にら玉豚丼 アスパラとじゃこのあえ物 野菜のスープ オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、油、片栗粉、ごま油、三温糖、米	豚肉、卵、豆腐、しらす干し、いりこ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、バナナ、パイン、みかん、にんじん、しめじ、もも、アスパラガス、にら、みずな、にんにく、しょうが、わかめ
13	土	ミートスパゲティ キャベツスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油、ピザソース	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、にんじん、パイン、キャベツ、えのきだけ、グリーンピース
14	日	休 日				
15	月	塩味噌豆腐 もやしとわかめのナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、いりこ	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが、椎茸、わかめ
16	火	白身魚のおろし煮 かぼちゃのサラダ 厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、マヨネーズ、米	牛乳、あかうお、厚揚げ、みそ、きな粉、いりこ	だいこん、かぼちゃ、バナナ、きゅうり、コーン、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが
17	水	シーチキンライス 鶏肉のピザ焼き フライドポテト キャベツのサラダ	ヨーグルトパフェ	コーンと玉子のスープ ジュース いりこ	牛乳	りんごジュース、鶏肉、牛乳、卵、チーズ、ツナ缶、生クリーム、バター、いりこ
18	木	さわらの磯辺揚げ ほうれん草のなめだけ和え もずく汁 オレンジ	いりこ ビビンバ風おにぎり	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳	牛乳、さわら、豚ひき肉、ちくわ、いりこ
19	金	ハヤシライス 小松菜のおかかサラダ レタスのスープ バナナ	いりこ ポテトもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、米	牛乳	牛乳、牛肉、かにかまぼこ、スキムミルク、かつお節、いりこ
20	土	きのこうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	フルーチェ	うどん、さつまいも、三温糖、フルーチェ	牛乳、豚肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、椎茸
21	日	休 日				
22	月	牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 チョコクリームパン	牛乳、鶏肉、いりこ	ロールパン、三温糖、コーンスターチ、ごま油、米	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきだけ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ
23	火	鮭のタルタル焼き 五目大豆 たけのこのみそ汁 バナナ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、こんにゃく、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳	牛乳、さけ、豆腐、みそ、大豆、卵、豚肉、油揚げ、いりこ、かつお節
24	水	中華風五目玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 春雨スープ みかん缶	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳	牛乳、鶏レバー、卵、豆乳、豚ひき肉、いりこ
25	木	さばの塩焼き キャベツとわかめのごま酢あえ ごぼうのみそ汁 バナナ	たけのこごはん	米、三温糖、ごま	牛乳	牛乳、鶏レバー、卵、豆乳、豚ひき肉、いりこ
26	金	チキンカレー ひじきのサラダ きのこスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	じゃがいも、三温糖、油、米	牛乳	ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム、スキムミルク、いりこ
27	土	焼きそば わかめスープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、いりこ
28	日	休 日				
29	月	休 日				
30	火	白身魚の味噌チーズ焼き たけのこ根菜の煮物 かき玉汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、油、三温糖、米	牛乳、あかうお、卵、チーズ、いりこ、みそ	バナナ、たけのこ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、椎茸、わかめ
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)						
		エネルギー		409kcal	鉄	2.1mg
		たんぱく質		20.4g	カルシウム	262mg
		脂質		16.2g	ビタミンC	26mg
		塩分		2.5g	食物繊維	4.8g

☆都合により献立を変更する場合があります。